

1月度

三洋電機洋友会 京滋地区事務所
〒574-0046 大阪府大東市赤井1丁目2番10号
ポップタウン本館ビル6階
Tel: 072-871-7860 Fax: 072-871-7870
E-mail: keiji@yoyukai.jp
ホームページ: <http://yoyu-keiji.sub.jp/index/>
洋友会本部 Tel: 072-871-7860 Fax: 072-871-7870
E-mail: honbu@yoyukai.jp
ホームページ: <http://www.yoyukai.jp>

京滋地区だより

お願い：会員死亡の際は、ご家族・知人から速やかに洋友会本部へご連絡ください。

あけましておめでとうございます。

健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

2024年の干支は辰年、12支の中で唯一実在しない架空の生物でもあります。辰年は大きな変化が起きることが多い年と言われています。昨年までの色んな懸念が終息して、未来に向けて大きく飛躍する年であって欲しいと願っています。

開幕まで500日を切った大阪・関西万博に向けては、万全の備えをして大成功を納めて欲しいものです。

まだ学生だったEXPO70では、未来に向かった実感が会場に溢れており、何度も万博会場に行った事を思い出します。

話題となった三洋館の人間洗濯機がどんな提案でどう進化しているのか、未来の交通網と期待される空飛ぶタクシーも万難を排して体験したいと考えています。

「洋友会」の使命でもある「楽しく充実した年を重ねる」、その機会を豊富に提供してくれるであろう万博には、大いに期待したいものです。



京滋地区 安田哲士

【1】会員状況(1月1日現在)

① 新入転入 なし

② 訃報 手島 信行 さん 大阪地区 R. 5.11.24 享年93歳
宮野 信行 さん 大阪地区 R. 5.11.24 享年80歳

謹んでご冥福を
お祈りいたします

③ 会員数

全 国 3,565 人
京滋地区 115 人

京滋地区公式ホームページ



【2】行事と連絡

(1) 京滋地区設立20周年記念事業のお知らせ

京滋地区設立20周年記念事業を強力推進します

地区設立20周年を祝う入会促進キャンペーンを積極展開し、会員の若返り、高齢化対応策を真正面から取り組んで参ります。



入会促進キャンペーンの概要

期 間：令和5年度期間（R5年4月1日からR6年3月31日）を対象とします。

方 法：京滋地区への新規入会者が確定し、入会手続きを終えた段階で送金します。

特 典：新規入会者と入会者を推薦・紹介した会員双方に謝礼金1万円を贈呈します。

会員の皆さんの積極的なご紹介をお願い致します。
三洋電機洋友会のホームページをご活用ください。
(入会のお勧めや活動概要等は右記QRコードでアクセス)



<http://www.yoyukai.jp/>

入会頂く方向性が決まりましたら地区役員までご連絡ください。

※ 毎回、地区だよりでお知らせいたしておりますように、20周年記念事業として「入会促進キャンペーン」を展開しております。

その成果として、令和5年11月までに5名の方に入会していただきました。

令和5年度（令和6年3月31日まで）のキャンペーンです。

会員の皆さんの友人、知人の方を積極的にご紹介いただきますようお願いいたします。

(2) 洋友会事務所の年末年始休暇について

洋友会本部、及び、京滋地区事務所の年末年始休暇は、令和5年12月28日（木）から令和6年1月8日（月）までです。

緊急のご連絡が有りましたら、080-6741-5090（安田会長の携帯電話）、若しくは幹事へご連絡下さい。

【3】クラブ活動ご案内

(1) 第128回『京滋ボウリング』クラブ

日 時：令和6年1月17日（水）

10時30分集合 10時45分ゲームスタート

場 所：ラウンドワン・京都河原町店 ☎ 075-213-8411

京都市中京区河原町三条下る山崎町250番地

会 費 : 1,800円 (5ゲーム) 靴有りの方

※ 靴無しの方は、貸靴代を含み 2,100円

連 絡 : 参加申込み 1月10日 (水) までに

連絡先 : 五嶋 ☎ 090-1072-3413 又は 堀口 ☎ 090-8758-0774

(2) 第23回 『洋友一休会』カラオケクラブ

日 時 : 令和6年1月23日 (火) 部屋が未確定

11:30~ 歓談、発声練習、連絡事項

12:00~ 精密採点で歌い始め

入館時には必ず受付 (カード提示) してお部屋に入りください。

場 所 : ジャンカラ京都駅前店 ☎ 090-9286-5142

京都市下京区東洞院塩小路下ル東塩小路町849

セレマビル 6~7F (受付は6F)

会 費 : 1,500円

その他 : 緊急欠席の時だけ、胡井まで連絡ください。

【4】クラブ活動報告

(1) 再開 第1回 『歩いて楽しむ会』 12月7日

『歩いて楽しむ会』の記録によりますと、2019年11月の第118回から開催されていませんでしたが、参加者6名で12月7日 (木) に再開できました。

コースは、大本山相国寺、同志社大学、京都御所でした。

京都市営地下鉄今出川駅集合後、御所の紅葉を横に見て同志社大学構内を通り、大本山相国寺へ。

紅葉、イチョウ、松のコンストラストに感動しながら「法堂 (はっとう)」の泣龍図、方丈の参拝、庭園鑑賞を堪能した。幕末の蛤御門の変で戦った長州藩と薩摩藩の犠牲者の墓所があることが分かり参拝した。

変では敵同士であったが、今は少し離れているが同じ境内にある。

その後承天閣美術館で伊藤若冲と丸山応挙の素晴らしい作品に触れることができた。

昼食は同志社大学内のフレンチレストラン「w i l l」。比叡山、同志社大学、京都御所を眺めながらのランチをゆっくりと頂きました。素晴らしい景色を見ながらの食事で懇親の時間が過ごせました、食事後は御所に回り一般公開中の清涼殿他素晴らしい庭園と紅葉を楽しむことが出来ました。何とか天候に恵まれて楽しい1日でした。

次回は3月をめどに企画することを確認してお開きとなりました。

(井上一之)



<参加者>
(順 不同、敬称略)

足立 勇、
酒井 敏男、
平 貢、
成末 輝彦、
安田 哲士、
井上 一之、

以上、6名



(2) 第67回 『ランチクラブ』 12月12日

懐石料理 『たん熊 北店本店』

12月12日(火)にランチクラブを開催しました。
会場は、京都高島屋から徒歩約5分の『たん熊 北店』です。
京都では、名の知れた老舗料理のお店です。
予定は16名の参加でしたが、13名の元気な会員が集合しました。
テーブル、椅子席での会食は私たちには非常に楽でした。
お料理も適当に量も加減したミニ懐石の雰囲気でした。

(野間)



<参加者> (敬称略)

前列、左から 安田 哲士、河端 岩男、野間 耕一、酒井 敏男、成末 輝彦、胡井 寛一郎、
後列、左から 安藤 武久、柴崎 孝男、大西 孝行、足立 勇、今井 昌一、斉藤 孝、桐畑 弘、
以上、13名

【5】 今月の健康

健康寿命を伸ばしましょう！

皆さん、**健康寿命**という言葉をご存知ですか？ 今回は『**健康寿命**』に関するお話です。

◆健康と寿命のギャップ

日本は平均寿命が世界でもトップクラスの長寿大国ですが、長寿＝健康とは限りません。残念ながら、長寿者には認知症や寝たきりの方も含まれます。こうした中、「**健康寿命**」が注目されています。

健康寿命とは一生のうち、健康で自立して日常生活を送れる期間のことです。厚労省によると2019年の平均寿命は男性が81.41歳、女性が87.45歳でした。

一方、2019年の**健康寿命**の平均は男性72.68歳、女性が75.38歳です。男性で9歳、女性の場合は12歳以上の開きがあります。つまり、健康と寿命には、大きなギャップがあるということになります。

健康な期間が長くなれば本人にとって幸福につながることであり、健康増進が進めば、医療・介護関連の予算の抑制につながっていきますので、新たな指標として重視されつつあります。

◆健康寿命の地域格差

男性で**健康寿命**が高いのは大分県の73.72歳で、最も低かった岩手71.39歳に比べ、約2年の差があります。女性のトップは三重県の77.58歳で、最も低いのは京都府の73.68歳でした。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善が大切になってきます。バランスのよい食生活や適度な運動、十分な休息をとり、たばこやお酒を控えめにするなど、生活習慣を整えることが必要です。それによって高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症を抑えることにつながります。

◆ロコモ（ロコモティブシンドローム、運動器症候群）

健康寿命に関連する概念にロコモ（ロコモティブシンドローム、運動器症候群）があります。ロコモとは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経など運動器の障害により健康な生活を損なわれる状態です。主な症状は以下の3つであり、ロコモが進行すると要介護になるリスクも高くなるともいえます。

- ・バランス能力が低下すること
- ・筋力が低下すること
- ・骨や関節が弱くなること



◆ロコモ対策

適度な運動や正しい食生活により運動器症候群に陥らないように生活習慣を改善していくことが予防につながります。

ロコモ対策運動（ロコトレ）には、ストレッチ、間接曲げ伸ばし、ウォーキング等さまざまありますが、何よりも身体に負担をかけすぎず、継続することが大切です。ご自身に合うもの、無理なく続けられるものを毎日の生活習慣の中に、取り入れてみてはいかがでしょうか。

以上。